# किशोरावस्था में भोजन संबंधी आदतों तथा जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव : झारखंड राज्य के धनबाद जिले के संदर्भ में एक अध्ययन

**पीएच०डी० उपाधि हेतु गृह विज्ञान विभाग, सामाजिक विज्ञान संकाय में पंजीयन हेतु प्रस्तावित शोध प्रबंध सार**


स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
सामाजिक विज्ञान संकाय
**बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय, धनबाद**


202


**शोध निदेशिका :**

**डॉ० चंचला वर्मा**
**सहायक प्राध्यापक,**
**विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग**
**बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय**
**धनबाद (झारखण्ड)**

**शोधार्थी :**

**चन्द्रप्रभा**
**विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग**
**बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय**
**धनबाद (झारखण्ड)**


## किशोरावस्था में भोजन संबंधी आदतों तथा जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव : झारखंड राज्य के धनबाद ज़िले के संदर्भ में एक अध्ययन

## परिचय (Introduction)

किशोरावस्था (Adolescence) शब्द लैटिन भाषा के एडोल्सियर शब्द से बना है जिसका अर्थ होता है परिपक्व होना। स्टैनले हॉल के अनुसार, "यह संघर्ष एवं तूफान की अवस्था है"।[1] किशोरावस्था को जीवन का बसंतकाल माना गया है। यह मुख्यतः 12 वर्ष से 19 वर्ष तक की अवस्था है परंतु किसी-किसी व्यक्ति में यह 22 वर्ष तक हो सकती है। किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं हार्मोनल परिवर्तन बहुत तेजी से होता है। इस अवस्था में किशोर अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति बहुत ही संवेदनशील होते हैं। यह एक ऐसी अवस्था है जब किशोरों का व्यवहार एक महत्वपूर्ण आकार लेता है जिसका प्रभाव भविष्य में उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

किशोरियों में सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या खून की कमी है।[2] भारतवर्ष में लगभग 92.3% किशोरियाँ खून की कमी से ग्रस्त हैं। किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण प्रगति और विकास की अवस्था है, जिसमें बचपन से वयस्क होने की यात्रा तय की जाती है। इसमें तेजी से होने वाले मानसिक और शारीरिक परिपक्वता के लक्षण दिखाई देते हैं।

जीवन की परिस्थितियाँ, आवश्यकताएं एवं प्राथमिकताएं सदैव परिवर्तित होती रहती हैं तथा यह परिवर्तन मानव विकास की प्रत्येक अवस्था पर लागू होता है।

सर्वाधिक संवेदनशील कही जाने वाली किशोरावस्था के लिए परिवर्तन की प्रक्रिया अत्यंत प्रभावपूर्ण होती है। परिवर्तन की यह प्रक्रिया किशोरों की प्राथमिकताओं एवं आवश्यकताओं दोनों में बदलाव लाती है। साधारण शब्दों में, व्यक्ति के खाने, पहनने, खेलने, साथी चुनने, पढ़ने, आदतें, पसंद-नापसंद तथा इन सबके प्रति उसके विचार ये सभी बातें व्यक्ति की जीवन शैली को दर्शाते हैं।

जीवनशैली शब्द का सर्वप्रथम उपयोग औस्ट्रियन मनोविश्लेषणवादी मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड एडलर (1870-1937) द्वारा किया गया है। उन्होंने अपनी पुस्तक "अंडरस्टैंडिंग ह्यूमन नेचर: द साइकॉलजी ऑफ पेर्सनलिटी" (1927) में स्पष्ट किया है कि जीवनशैली अंग्रेजी के दो शब्दों लाइफ तथा स्टाइल से मिलकर बना है जिसका अर्थ होता है "जीवन को आगे बढ़ाना" (Way one leads has/her life)।[3]

"किसी भी व्यक्ति का परिवार तथा समाज में रहने या जीवन जीने का वह ढंग जिसमें वह अपने शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा आर्थिक वातावरण के साथ दैनिक आधार पर समन्वय स्थापित करने की कोशिश करता है, जीवनशैली कहलाता है"।[4]

जीवन शैली में व्यक्तिगत भिन्नताएँ होती हैं, जिसमें व्यक्ति की दैनिक जीवन से जुड़ी विशिष्ट क्रियाएं तथा वातावरण का प्रभाव शामिल होता है। भारत में 22% जनसंख्या 10 से 19 वर्ष

के किशोरों की है जो मानव संसाधन के रूप में प्रदर्शित किए जाते हैं। वातावरण, खानपान से भी जीवनशैली परिवर्तित हो रही है। विद्यालय में घर के लंच की जगह कैंटीन में खाने का प्रचलन बढ़ रहा है। इसका सीधा प्रभाव किशोरों के स्वास्थ्य पर पड़ता है। भारत में लगातार किशोरों की जीवनशैली बदलती दुनिया के साथ-साथ नया मोड़ ले रही है। वैश्वीकरण, आधुनिकीकरण तथा पश्चिमीकरण समाज की आवश्यकताओं को बदल रहे हैं जिससे जागरूक होकर युवा पीढ़ी और अधिक महत्वाकांक्षी बन रही है तथा इसका प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव किशोरों की जीवन शैली पर पड़ रहा है। एक व्यक्ति जिस तरह से जीवन जीता है उसका सीधा प्रभाव उसकी योग्यताओं एवं क्षमताओं पर पड़ता है। बहुधा देखा जाता है कि विद्यार्थी जिस प्रकार की शैली को अपनाता है, वह उसकी संस्कृति, लिंग, पारिवारिक पृष्ठभूमि व सामाजिक परिवेश आदि से प्रभावित होती है।

**<u>भारतवर्ष में युवाओं की बदलती जीवन शैली</u>**

शिक्षा एवं जीवन शैली प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष दोनों रूपों में एक दूसरे से संबंधित हैं, जैसे- एक स्वस्थ बालक ही शैक्षणिक क्रियाओं में बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। इसी प्रकार पारिवारिक पृष्ठभूमि भी विद्यालयी गतिविधियों पर प्रभाव डालती है। शिक्षा जीवनशैली को बेहतर बनाने में सहायक होती है। शिक्षित व्यक्ति का दृष्टिकोण अधिक खुला रहता है। रूपश्रीगुंडाला एवं विजय के0 छावा ने रूपश्री गुंडाला एवं विजय के छावा (2013) ने 'एफेक्ट ऑफ लाइफ स्टाइल, एजुकेशन एंड सोसिओ–एकोनोमिक स्टेटस ऑन प्रूडेनशियल हेल्थ' नामक अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि शिक्षा का स्तर व्यक्ति की जीवनशैली एवं स्वास्थ्य पर प्रत्यक्षतः प्रभाव डालता है।[5] 'हाइयर द एजुकेशन बेटर द लाइफ स्टाइल' नामक लेख में यह अंकित किया गया है कि कॉलेज ग्रेजुएट की उम्र औसतन हाइ स्कूल करने वालों की तुलना में 5 वर्ष अधिक होती है (U.S. Census Bureau)।[6] शिक्षा बालक के संज्ञानात्मक, प्रभावात्मक मनोगत्यात्मक पक्षों का विकास करती है। सही–गलत का निर्णय शिक्षा द्वारा ही निर्धारित किए जाते हैं। किशोरावस्था ही वह अवस्था है जब बच्चे आस-पास के वातावरण से सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। यह भ्रमित होने की अवस्था है क्योंकि इस अवस्था में परिवार की जीवनशैली से अधिक बाहरी वातावरण की जीवनशैली अपना प्रभाव डालती है।

किशोरों के जीवन में वे आदतें जो पहले विशेष अवसरों पर अवलोकित होती थीं, अब रोजमर्रा की जीवनशैली में नजर आती हैं, जैसे खान-पान संबंधी आदतों में परिवर्तन सामान्य बात है। पहले घर के पौष्टिक भोजन खान-पान में शामिल रहते थे, अब उनकी जगह संरक्षित या पैक्ड भोजन, सॉफ्टड्रिंक्स तथा फास्टफूड ने ले लिया है। किशोर इन्हें अपनी दैनिक आदतों में शामिल कर रहे हैं। शहरों में मैक. डी डोमिनोज, पिज़्ज़ा हट, कॉफी-कैफे डे, फास्ट फूड के ठेलों पर युवाओं की भीड़ लगी रहती है। शिक्षण संस्थानों के बाहर विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ अस्वास्थ्यकर तरीके से बिकते हैं तथा उन्हें ग्रहण कर किशोर आत्मसंतुष्टि प्राप्त करते हैं। इसी प्रकार किशोरों के जीवन-शैली, रहन-सहन, पहनावे में भी बदलाव देखा जा सकता है। स्थानीय वस्त्रों का स्थान अंतर्राष्ट्रीय तथा पश्चिमी पहनावे ले रहे हैं। उच्च वर्ग के किशोरों में देर रात तक घर से बाहर रहना तथा मौज मस्ती करना उच्चता (Status Symbol) का प्रतीक है। पहले जहाँ

सैर-सपाटे या घूमने के लिए परिवार के साथ प्राकृतिक स्थानों पर जाने का चलन था, अब यह नाइट क्लबों तथा मॉल एवं रेस्टोरेन्ट तक ही सीमित रह गया है। दुकान जाने के बजाय ऑनलाइन आर्डर आधुनिकता की पहचान बन गई है। वर्तमान में युवाओं ने मित्रता का अर्थ ही बदल दिया है। किशोरों तथा किशोरियों में संबंध आपसी आकर्षण एवं आवश्यकता पर आधारित होते हैं, जिससे उनमें विषमलिंगी होने पर भी खुलापन आ गया है। पहले व्यवसाय के अवसर एवं क्षेत्र सीमित थे। अतः स्थायित्व ज्यादा होते थे। परंतु अब युवाओं के सामने व्यावसायिक क्षेत्रों एवं अवसरों की भरमार है। इसका परिणाम नौकरी के साथ-साथ संबंधों के स्थायित्व पर भी पड़ा है। यदि हम ग्रामीण क्षेत्रों की बात करें तो किशोरों के बेहतर भविष्य के लिए गांवों से उन्हें भी बाहर भेजा जाने लगा है। जिसके परिणामस्वरुप ग्रामीण जीवनशैली में भी परिवर्तन महसूस किया जा सकता है। गाँव में भी किशोर जागरूक हो रहे है। मोबाइल, इंटरनेट इत्यादि का उपयोग बढ़ रहा है। जिससे ग्रामीण किशोरों का दृष्टिकोण भी शहरी किशोरों की भांति परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है।

इस प्रकार की जीवनशैली के निर्माण से अनेक प्रकार की समस्याओं की उत्पत्ति हुई है। लीव इन रिलेशनशिप, विषमलिंगीय मित्रता, बलात्कार, अनेक प्रकार की जीवनशैली का होना इत्यादि इसी बदलती जीवनशैली एवं खाद्यसंबंधी आदतों का परिणाम है। अतः यह कहा जा सकता है कि कहीं न कहीं यह जीवनशैली हमारी भारतीय संस्कृति को आहत कर रही है, जो कि अभी तक हमारी पहचान बनी हुई है।

वर्तमान शोध कार्य अन्वेषणात्मक शोध एवं वर्णनात्मक शोध के आधार पर किया जाएगा।

## साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

जीवन की आवश्यकताएं परिस्थितियां एवं प्राथमिकताएं सदैव परिवर्तित होती रहती है और यह परिवर्तन प्रत्येक अवस्था पर लागू होता है। सर्वाधिक संवेदनशील कहीं जाने वाली किशोरावस्था के लिए परिवर्तन की प्रक्रिया अत्यंत प्रभाव पूर्ण होती है। परिवर्तन की प्रक्रिया किशोरों की प्राथमिकताओं एवं आवश्यकताओं दोनों में बदलाव लाती है। अलफ्रेड एडलर (1870-1937) ने सर्वप्रथम जीवन शैली शब्द का उपयोग किया। उनके अनुसार जीवन शैली अंग्रेजी के दो शब्दों लाइफ तथा स्टाइल से मिलकर बना है, जिसका अर्थ होता है जीवन को आगे बढ़ाना।

डिक्शनरी रेफरेंस डॉट कॉम के अनुसार "आदतें, दृष्टिकोण, पसंद, नैतिक-मूल्य, आर्थिक स्तर आदि मिलकर व्यक्ति या समूह की जीवनशैली का निर्माण करते हैं।"

बिज़नस डिक्शनरी डॉट कॉम के अनुसार- "किसी भी व्यक्ति का परिवार तथा समाज में रहने या जीने का ढंग जिससे वह अपने शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा आर्थिक वातावरण के साथ दैनिक आधार पर समन्वय स्थापित करने की कोशिश करता है, जीवनशैली कहलाता है।"

रूपश्री गुंडाला एवं विजय के छावा (2013) ने 'एफेक्ट ऑफ लाइफ स्टाइल, एजुकेशन एंड सोसिओ–एकोनोमिक स्टेटस ऑन प्रूडेनशियल हेल्थ' नामक अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि शिक्षा का स्तर व्यक्ति की जीवनशैली एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

यू० एस० सेन्सस ब्यूरो के 'हाइयर द एजुकेशन, बेटर द लाइफ स्टाइल' नामक लेख में यह अंकित किया गया है कि कॉलेज ग्रैजुएट की उम्र औसतन हाई स्कूल करने वालों की तुलना में 5 वर्ष अधिक होती है। शिक्षा बालक के संज्ञानात्मक, प्रभावात्मक एवं मनोगत्यात्मक पक्षों का विकास करती है।

यूनाइटेड नेशंस पापुलेशन फंड्स (UNFPA) के अनुसार भारत में अन्य देशों की तुलना में सर्वाधिक युवा हैं। UNFPA के निदेशक डॉ बाबाटुंडे ओसोटाइमहिम के अनुसार, "युवा भविष्य के अन्वेषक, निर्माणक, रचयिता एवं नेता होते हैं। परंतु वे भविष्य को तभी बेहतर बना सकते हैं जब उनके पास उपयुक्त कौशल, उत्तम स्वास्थ्य, निर्णय लेने की क्षमता एवं जीवन में चुनाव करने के बेहतर अवसर उपलब्ध हों।

द हिंदू (18 नवंबर 2014) के अनुसार 2001 में भारत में युवाओं की संख्या 353 मिलियन थी जो 2011 में बढ़कर 430 मिलियन हो गई।

विश्व स्वास्थ संगठन (WHO) के अनुसार भारत में 10 से 24 आयु वर्ग के करीब 23 लाख युवा आबादी प्रतिवर्ष असामयिक मौत की शिकार हो जाती है।

स्टैनले हॉल (2019) की पुस्तक 'अमेरिकन सायकोलोजी एसोसिएसन डेफ़िनेशन' के अनुसार "किशोरावस्था संघर्ष एवं तूफान की अवस्था है।"

क्लीनिकल बायोकेमिकल फैक्टशीट (CAB), 2014 के अनुसार किशोरियों में सबसे बड़ी स्वास्थ्य की समस्या खून की कमी है।

अतः युवाओं को सर्वोपरि रखकर सामाजिक व्यवस्था को जीवनशैली सुदृढ़ बनाने में उपयोग किया जा सकता है। इसके लिए उनकी जीवनशैली को समझना एवं वांछित परिवर्तन करना अध्ययन का केंद्र होना चाहिए।

## समस्या का कथन (Statement of the Problem)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार भारत मे 10 से 24 आयुवर्ग की करीब 23 लाख युवा आबादी हर साल असामयिक मौत का शिकार हो जाती है। इसके साथ ही ऐसी युवा आबादी की संख्या इससे कई गुना ज़्यादा है, जो इस तरह की बीमारियों से ग्रसित है, जिन्हें कभी प्रौढ़ावस्था की समस्या समझा जाता था। आज की कार्यशैली मे पीठदर्द, मोटापा, अधकपारी, तनाव, अवसाद आदि बीमारियां तेज़ी से घर करती जा रही हैं। इन सबके पीछे की मुख्य वजह

युवाओं के काम करने, रहने और खाने-पीने का तरीका है। यानी जिस तरह से आधुनिकता ने हमारी जीवनशैली को बदलकर रख दिया है, इसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। बहुराष्ट्रीय कंपनियों और कार्य के आधुनिकीकरण ने दिन और रात के भेद को खत्म कर दिया है। कार्यशैली में बदलाव के साथ भागदौड़ और आगे निकलने की होड़ भी बढ़ गयी है। ऐसे युवा जो अभी कैरियर की तलाश में हैं और काम पर नहीं जाते हैं, उनकी स्थिति भी लगभग वैसी ही है। ऐसे मे खान-पान का प्रभावित होना लाज़मी है। आज के युवा ज़्यादातर फास्टफूड, डब्बाबंद या फिर होटल के खानों पर आश्रित हो गए हैं। इस तरह का खाना न केवल पोषक तत्वों से रहित होता है बल्कि गंदगी के कारण कई तरह की बीमारियों का घर भी होता है। युवाओं मे यह जीवनशैली और खान-पान के कारण होने वाली बीमारियां केवल महानगरों तक सीमित नहीं रही है, बल्कि इसका विस्तार छोटे शहरों और गाँवों तक भी बहुत तेज़ी से हुआ है। निश्चित रूप से इंटरनेट और टेलीविजन ने गाँव और शहर के अंतर को बहुत हद तक कम कर दिया है। यही कारण है कि बीमारी से ग्रसित होने वाले युवाओं की तादाद निरंतर बढ़ रही है। भारत की करीब 50 फीसदी आबादी 25 वर्ष से कम की और करीब 65 फीसदी आबादी 35 वर्ष से कम की है। इस तरह से भारत की करीब दो तिहाई आबादी युवा है। आंकड़ों की बढ़ती संख्या तथा बदलती प्रवृतियों पर यदि जल्द ही विचार नहीं किया गया तो आने वाले समय का भारत, युवा भारत नहीं बल्कि बीमार भारत के रूप मे अपनी पहचान हासिल कर लेगा। युवाओं की बदलती जीवनशैली एक मानसिक रूप से बीमार समाज को विकसित कर रही है। जहाँ स्वयं युवाओं को ही नहीं पता है कि वे बीमार हैं।

## समस्या की जाँच (Problem to be Investigated)

जैसा कि हम जानते हैं कि किशोरावस्था शब्द अंग्रेजी भाषा के Adolescence का हिंदी पर्याय है। Adolescence शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा से हुई है, जिसका सामान्य अर्थ विकसित होना होता है। बाल्यावस्था से प्रौढ़ावस्था तक के महत्वपूर्ण परिवर्तनों जैसे शारीरिक, मानसिक और अल्पबौद्धिक परिवर्तनों की अवस्था किशोरावस्था है। कुछ मनोवैज्ञानिक इसे 10 वर्ष से 19 वर्ष तक की अवधि मानते हैं, तो कुछ 13 से 18 वर्ष के बीच की, जबकि कुछ की यह धारणा है कि यह अवस्था 24 वर्ष तक रहती है। आज हमारा समाज अतिव्यस्तता के कारण एक अजनबी दौर से गुजर रहा है। माता-पिता अपनी दिनचर्या में इतने व्यस्त हैं कि बच्चों को समुचित समय नहीं दे पा रहे हैं। परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम भी है और इंसानी ज़िंदगी के विकास के लिए जरूरी भी। परंतु कुछ बदलाव ऐसे भी हैं जिन्हें या तो कुछ मजबूरियों के कारण या फिर आधुनिकता के नाम पर हमने अपने जीवन मे अपना लिया है। जीवन की परिस्थितियाँ,

आवश्यकताएँ व प्राथमिकताएं  सदैव परिवर्तित होती रहती है और यह परिवर्तन प्रत्येक अवस्था पर लागू होता है। सर्वाधिक संवेदनशील कही जाने वाली किशोरावस्था के लिए परिवर्तन की प्रक्रिया अत्यंत प्रभावपूर्ण होती है। परिवर्तन की प्रक्रिया किशोरों की आवश्यकताओं व प्राथमिकताओं  दोनों में बदलाव लाती है, जैसे-आज से दो दशक पूर्व किशोर संवाद के लिए प्रत्यक्ष मुलाकात का उपयोग करते थे परन्तु अब इसका स्थान सोशल नेटवर्किंग websites ने ले लिया है। किशोरों के व्यवहार, आदतें एवं दृष्टिकोण सामाजिक परिवर्तनों के कारण रूपांतरित हो रहे हैं। आज किशोरों को भी युवाओं का दर्ज़ा दिया जा रहा है, जिससे उनकी भूमिकाओं में कुछ परिवर्तन अवश्य आ रहे हैं। कहा जा सकता है कि किसी भी व्यक्ति के दैनिक गतिविधि यथा, उनके रहन-सहन, पसंद-नापसंद, पहनावा-ओढावा, उनकी आदतें इत्यादि उनकी जीवनशैली को प्रतिबिम्बित करते हैं।

डिक्शनरी रेफरेंस डॉट कॉम के अनुसार- “आदतें, दृष्टिकोण, पसंद, नैतिक-मूल्य, आर्थिक स्तर आदि मिलकर किसी व्यक्ति या समूह की जीवनशैली का निर्माण करते हैं।"[7] जीवनशैली आम तौर पर एक व्यक्ति के दृष्टिकोण, जीवन के तरीके, मूल्यों या दुनिया के दृष्टिकोण को दर्शाती है। इसलिए, एक जीवन शैली स्वयं को समझने और सांस्कृतिक पहचान बनाने के लिए एक साधन है जो व्यक्तिगत पहचान के साथ प्रतिध्वनित होता है। जीवन शैली एक निश्चित व्यक्ति, समूह या समुदाय का शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक, मूल्य, हित, राय और व्यवहार है।

आज के समय में हर कोई फास्ट या जंक फूड का दीवाना होता जा रहा है।  आजकल लोग पौष्टिक आहार को कम अहमियत देने लगे हैं।  बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को जंक फूड खाने का बहाना चाहिए।  जंक फूड से होने वाले नुकसान के बारे में सब भली-भांति  अवगत  हैं, लेकिन बावजूद इसके इस चीज के सेवन में कोई कमी नहीं आ पा रही है। कई अध्ययनों से पता चला है कि फास्ट फूड और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचपन और युवाओं में मोटापे, हृदय रोग, मधुमेह और अन्य बीमारियों में भारी इजाफा  हुआ  है।  फास्ट फूड में मौजूद अतिरिक्त कैलोरी से वजन बढ़ता है जो मोटापे का कारण हो सकता है।  अस्थमा और सांस लेने में तकलीफ सहित कई प्रकार की श्वसन-समस्याओं में  जोखिम को बढ़ाता है।  अतिरिक्त वजन दिल पर दबाव डाल सकता है। इससे चलने, सीढ़ियों पर चढ़ने या कसरत करने में परेशानी महसूस कर सकते हैं।  विशेष रूप से युवाओं के लिए श्वसन समस्याओं का खतरा अधिक बढ़ जाता है।  एक अध्ययन में पाया गया है कि जो युवा सप्ताह में कम से कम तीन दिन फास्ट फूड खाते हैं, उन्हें अस्थमा  होने की अधिक संभावना बनी रहती है।

दरअसल वर्तमान युग मनलुभावन प्रचार और विज्ञापन का युग है, जिसमें खानपान की वस्तुओं, फास्ट फूड, कोल्ड और सॉफ्ट ड्रिंक इत्यादि उत्पादों को आकर्षक शैली में परोसा जा रहा है। इन चीजों ने किशोर उम्र के युवाओं को न केवल अपनी ओर आकर्षित किया बल्कि उनके जीवन का अपरिहार्य अंग बना दिया है।

बदलते खान-पान का प्रभाव हमारी उम्र पर भी पड़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार अधिकतर फ़ास्ट फ़ूड और सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन युवाओं में हृद्य रोग, हड्डियों से संबंधित रोग, मधुमेह और मोटापा के अहम कारण बन रहे हैं। ऐसा नहीं है कि सिर्फ फास्ट फूड या बाहरी खानपान से स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों को बल मिल रहा है बल्कि प्रायः हमारे खाने का तरीका और समय भी स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट के अनुसार 2020 तक भारत मे सबसे अधिक मृत्यु हृदय संबंधी रोगों के कारण होगी।[8]

खानपान के बदलते तरीकों और बदलती जीवनशैली का नतीजा है कि आज करीब पंद्रह फीसदी से अधिक महिलाएँ बाँझपन की समस्या से ग्रस्त हैं । आधुनिक जीवनशैली, नशे की बढ़ती लत तथा असंतुलित खानपान ने पुरुषों की प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित किया है ।

युवावस्था न केवल खुद के विकास के लिए अहम होता है, बल्कि यही वह समय होता है जब कोई भी युवा स्वयं को परिवार, समाज और देश के लिए तैयार करता है । ऐसे में, देश की एक बड़ी ऊर्जावान आबादी के स्वास्थ्य में इस तरह की प्रवृति का आना निश्चित रूप से चिंता, अध्ययन एवं शोध का विषय है । वर्तमान विषय में इसी समस्या पर एक गहन अध्ययन एवं समाधान के विकल्पों की अनुशंसा की जाएगी ।

## प्रस्तावित कार्य का महत्व (Significance of the Proposed Work)

जीवन की परिस्थितियां एवं प्राथमिकताएं सदैव परिवर्तित होती रहती हैं और यह परिवर्तन प्रत्येक अवस्था पर लागू होता है। सर्वाधिक संवेदनशील कही जाने वाली किशोरावस्था के लिए परिवर्तन की यह प्रक्रिया अत्यंत प्रभावपूर्ण होती है। परिवर्तन की प्रक्रिया किशोरों की आवश्यकताओं एवं प्राथमिकताओं दोनों में बदलाव लाती है। भारत में 22% जनसंख्या 10 से 19 वर्ष के किशोरों की है, जो मानव संसाधन के रूप में प्रदर्शित किए जाते हैं। आगे भविष्य में क्या होगा, इसका अधिकांश भाग किशोरों और युवाओं द्वारा लिए गए निर्णयों पर निर्भर करता है। स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए मनुष्य को उचित एवं पर्याप्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। शरीर की आहार संबंधी आवश्यकताओं के तहत पोषक तत्व की प्राप्ति के लिए अच्छा पोषण और उचित आहार का सेवन महत्वपूर्ण है। नियमित शारीरिक गतिविधियों के साथ पर्याप्त, उचित एवं संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार है। खराब पोषण से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और रोग के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास बाधित होता है, जिससे उत्पादकता कम हो जाती है। संपूर्ण जीवन में पोषक आहार का उपयोग कर अपने सभी रूपों में कुपोषण रोकने के साथ-साथ गैर संचारी रोगों तथा अन्य स्थितियां रोकने में भी काफी मदद करता है। लेकिन तेजी से बढ़ते शहरीकरण, वैश्वीकरण एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के उपभोग और बदलती जीवनशैली के कारण आहार संहिता में महत्वपूर्ण बदलाव हुआ है।

फ़ास्ट और जंक फ़ूड के रूप में लोग अधिक ऊर्जा, वसा, शर्करा और नमक से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं तथा पर्याप्त फल, सब्जी तथा रेशायुक्त आहार जैसे कि साबुत अनाज इत्यादि का सेवन नहीं करते हैं। इसलिए ये सभी कारक असंतुलित आहार में योगदान करते हैं। संतुलित और स्वस्थ आहार विभिन्न जरूरतों (जैसे कि उम्र, लिंग, जीवनशैली और शारीरिक गतिविधियों), घरेलू खाद्य पदार्थों और आहारीय रीति-रिवाज़ों जैसे खानपान के पारम्परिक संस्कारों को प्रभावित करते हैं।

United Nations Population Funds (UNFPA) के अनुसार, भारतवर्ष में अन्य देशों की तुलना में सर्वाधिक युवा-शक्ति है।[9] वर्ष 2001 में भारत में युवाओं की संख्या 353 मिलियन थी जो कि

वर्ष 2011 में बढ़कर 430 मिलियन हो गई (The Hindu,18 Nov'2014)।[10] इन युवाओं में भारतवर्ष के भविष्य को बेहतर से भी बेहतर बनाने की भरपूर क्षमता है। UNFPA के निदेशक डॉ0 बाबाटुण्डे ओसो टाइमहिम ने भी कहा, " युवा भविष्य के अन्वेषक, निर्माणक, रचयिता एवं नेता होते हैं परंतु वे भविष्य को तभी बेहतर बना सकते हैं जब उनके पास उपयुक्त कौशल,

उत्तम स्वास्थ्य निर्णय लेने की सही क्षमता एवं जीवन में चुनाव करने के बेहतर अवसर उपलब्ध हों।" अगले 10 वर्षों में भारत युवा शक्ति का केंद्र रहेगा अतः युवाओं को सर्वोपरि रखकर सामाजिक जीवन शैली को सुदृढ़ बनाने में उपयोग किया जा सकता है। इसके लिए उनकी जीवनशैली को समझना एवं वांछित परिवर्तन करना अध्ययन का केंद्र होना चाहिए। अतः यह संभावना अत्यंत प्रबल है कि भारतीय सामाजिक व्यवस्था में युवा-शक्ति के महत्व को पहचानते हुए युवाओं की जीवनशैली तथा स्वास्थ्य संबंधित अध्ययनों को प्रमुखता दी जाए।

## मौजूदा ज्ञान के लिए योगदान (Contribution to the existing knowledge)

संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार **भारत** सबसे बड़ी **युवा** आबादी वाला **देश** है। यहां के लगभग 60 करोड़ लोग 25 से 30 वर्ष के हैं। यह स्थिति वर्ष 2045 तक बनी रहेगी। विश्व की लगभग आधी जनसंख्या 25 वर्ष से कम आयु की है।

राष्ट्रीय युवा नीति के अन्तर्गत ही राष्ट्रीय स्तर पर युवाओं को दो समान समूह के अन्तर्गत विभाजित करते हुए 13 से 19 वर्ष के लिए किशोर आयु–समूह तथा 20 से 35 वर्ष के आयु–समूह को मध्यम युवा वर्ग में वर्गीकृत किया गया है। देश के जनसंख्यात्मक आंकड़े बताते हैं कि इस समय 13 से 35 आयु-वर्ग-समूह की कुल जनसंख्या लगभग 58 करोड़ है। जनसंख्या से जुड़े वैश्विक आंकड़े बताते हैं कि 2020 में जहां अमरीका की औसत आयु 45 वर्ष, चीन की 37 वर्ष,

पश्चिमी यूरोप और जापान की 48 वर्ष होगी, वहीं भारत में युवा औसत आयु 29 वर्ष रहेगी। विश्व स्तर पर श्रेष्ठ प्रदर्शन करके भारत के युवा आज आर्थिक विकास और राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था के लिए मेरुदण्ड सिद्ध हो रहे हैं।

हिंदुस्तान में युवाओं की इतनी बड़ी संख्या पर पूरा विश्व का ध्यान है। एक ओर युवाओं के अंदर आसमान चूमने का स्वप्न है तो दूसरी ओर आहार संतुलन के संस्कार को अपने जीवन में लागू करने में वे सफल नहीं हो पा रहे हैं। उनकी बौद्धिकता भले ही हिंदुस्तान के स्वर्णिम निर्माण में महती भूमिका निभा रही हो, पर देशी-विदेशी फास्ट फूड और जंक फूड के जाल में फंसकर वे अपने स्वास्थ्य के साथ न्याय नहीं कर पा रहे हैं। जीवन शैली में हो रहे बदलाव का असर इन युवाओं के खान-पान पर भी पड़ा है। महानगरीय जीवन में समय की कमी और अकेले रहने की मजबूरियों ने फटाफट भोजन को तरजीह दी है।

इन दुष्प्रभावों का युवाओं के व्यक्तिगत जीवन, समाज, देश तथा दुनिया पर पड़ने वाला प्रभाव आज शोध का एक अत्यंत ज्वलंत विषय है। इस विषय पर किए गए पूर्व शोध कार्यों में शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत वर्तमान शोध कार्य, "किशोरावस्था में भोजन संबंधी आदतों तथा जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव : झारखंड राज्य धनबाद जिले के संदर्भ में एक अध्ययन" में निहित अध्ययन, सुझाव तथा निराकरण से संबंधित परामर्श अवश्य ही युवाओं, समाज, देश तथा दुनिया के लिए लाभकारी होंगे।

## भविष्य के कार्य (Future Work)

भारत की करीब 50% आबादी 25 वर्ष से कम की तथा करीब 65% आबादी 35 वर्ष से नीचे की है। इस प्रकार भारत की करीब दो-तिहाई आबादी युवा वर्ग की है। युवाओं की इतनी भारी तादाद के बावजूद अगर सरकार की कोई युवा स्वास्थ्य नीति नहीं है तो यह स्थिति शोचनीय है। आज युवाओं की जो जीवनशैली है तथा गलत खान-पान की आदतें जिस प्रकार उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं, इस पर यदि जल्द ही विचार नहीं किया गया तो आने वाले समय का भारत युवा भारत नहीं अपितु बीमार भारत की पहचान हासिल कर लेगा। यह दुर्भाग्य है कि सरकार युवाओं के विकास को बाधित करने वाले और उनकी कार्य क्षमता को प्रभावित करने वाले इन रोगों के प्रति मुहिम के स्तर पर ध्यान नहीं दे रही है। आगे चलकर इन रोगों के अनुवांशिक प्रभाव से भी इनकार नहीं किया जा सकता है। इसलिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों तथा परिवार से दूर रहने की वजह से पैदा हो रही बीमारियों पर परिवार, समाज और सरकार के साथ खुद भी ध्यान देने की जरूरत है। शोधार्थी द्वारा "किशोरावस्था में भोजन संबंधी आदतों तथा जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव: झारखंड राज्य धनबाद जिले के संदर्भ में एक अध्ययन" इस विषय पर अध्ययन धनबाद जिले के संदर्भ में किया जा रहा हैं। अन्य विषयों तथा स्थानों पर भी इससे संबंधित अध्ययन जारी है। परंतु वर्तमान परिप्रेक्ष्य में इस अध्ययन को पूरे देश में एक मुहिम की तरह लागू करने की आवश्यकता है। इस समस्या के तत्काल तथा

प्रभावशाली निदान से ही हमारे देश के युवाओं की तरक्की संभव है। एक स्वस्थ एवं सफल युवा ही एक स्वस्थ एवं सफल देश के निर्माण में सहयोग कर सकता है।

## शोध का उद्देश्य (Objectives of the Research )

इस विषय पर शोध के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं :-

- किशोरावस्था में किशोरों की जीवनशैली का अध्ययन करना।
- किशोरावस्था में किशोरों के सामान्य स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- किशोरावस्था में बदलती जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- किशोरावस्था में अनियमित एवं अनियंत्रित भोजन संबंधी आदतों का स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- किशोरों की बदलती जीवनशैली तथा भोजन संबंधी आदतों से होने वाले दुष्परिणाम से अवगत कराना।
- किशोरों को इस बदलती जीवनशैली तथा भोजन संबंधी आदतों में सुधार लाने के लिए विभिन्न उपायों से अवगत कराना।
- किशोरों के परिवार के सदस्यों को इस समस्या के दुष्परिणाम से अवगत कराना तथा सुधार के लिए सहयोग की अपील करना।

## परिकल्पना (Hypothesis)

- किशोरावस्था में जीवनशैली का स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- किशोरावस्था में अनियमित एवं अनियंत्रित भोजन संबंधी आदतों का स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- किशोर इस बदलती जीवनशैली तथा भोजन संबंधी आदतों से होने वाले दुष्परिणाम से अनभिज्ञ हैं।
- किशोर इस बदलती जीवनशैली तथा भोजन संबंधी आदतों में सुधार लाने के विभिन्न उपायों से अनभिज्ञ हैं।
- किशोरों के परिवार के सदस्य इस समस्या के दुष्परिणाम से अनभिज्ञ हैं तथा सुधार के लिए सहयोग करने को इच्छुक हैं।

## शोध में उठने वाले संभावित प्रश्न (Questions to be raised during research)

जीवन शैली तथा खाद्य संबंधी आदतों के संदर्भ में कुछ प्रश्न उभरकर सामने आते हैं, जिनका अध्ययन किया जा सकता है-

* क्या युवाओं की बदलती जीवनशैली एवं खाद्य संबंधी आदतें, जो संस्कृति के विपरीत है भारतीय शिक्षा की कमी का परिणाम है ?

* सरकार द्वारा विद्यालय शिक्षा के लिए निर्मित की गई नीतियां युवाओं की जीवन शैली को बदलने में कितनी कार्यशील है ?

* भारतीय संस्कृति को बनाए रखने हेतु जिन व्यापार या आचरण की आवश्यकता है उन्हें युवाओं की जीवन शैली में कैसे सम्मिलित किया जाना चाहिए ?

## शोध प्रविधि (Research Methodology)

"किशोरावस्था में भोजन संबंधी आदतों तथा जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव : झारखंड राज्य के धनबाद ज़िले के संदर्भ में एक अध्ययन" इस बिषय पर शोध करने के लिए कुल 300 किशोरों का चयन किया जाएगा, जिनकी उम्र 17 से 22 वर्ष के बीच होगी। इनमें से 150 किशोर होंगे तथा 150 किशोरियाँ होंगी । इस शोध कार्य के लिए झारखंड राज्य के धनबाद जिले के हीरापुर प्रक्षेत्र तथा सरायढेला प्रक्षेत्र का चुनाव किया गया है । इन दोनों क्षेत्रों में शहर के मुख्य शिक्षण संस्थान अवस्थित हैं। इन संस्थानों के विद्यार्थी ही शोध के लक्ष्य समूह के लिए चुने जाएंगे। शहर के मध्य में स्थित होने के कारण शोधार्थी के लिए आवागमन इत्यादि के साधन भी सुगमता से उपलब्ध होंगे।

| लक्ष्य समूह | नमूने का आकार | उम्र सीमा |
|---|---|---|
| किशोर | 150 | 17 से 22 वर्ष |
| किशोरियाँ | 150 | 17 से 22 वर्ष |

- किशोरों/किशोरियों से संबन्धित व्यक्तिगत सूचनाओं के लिए शोधार्थी द्वारा तैयार प्रश्नावली (Questionnaire) तथा साक्षात्कार सूची (Interview Schedule) तैयार किया जाएगा।
- अभिभावकों (विशेषकर माताओं) को महत्वपूर्ण जानकारियों के लिए अंतर्लिप्त किया जाएगा। इसके लिए शोधार्थी द्वारा तैयार डाटा-शीट का इस्तेमाल किया जाएगा ।
- किशोरों/किशोरियों के भोजन संबंधी आदतों तथा जीवनशैली के आकलन के लिए शोधार्थी द्वारा तैयार प्रश्नावली (Questionnaire) तथा साक्षात्कार सूची (Interview Schedule) तैयार किया जाएगा।
- भोजन संबंधी आदतों तथा जीवनशैली का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के अध्ययन के लिए प्रश्नावली (Questionnaire) तथा साक्षात्कार विधि (Interview Method) का संयुक्त प्रयोग किया जाएगा।
- वर्तमान शोध कार्य में प्राथमिक आंकड़ों (Primary Data) का संग्रहण अवलोकन विधि, साक्षात्कार विधि तथा प्रश्नावली के माध्यम से किया जाएगा।

- वर्तमान शोध कार्य में द्वैतीयक आंकड़े (Secondary Data) का संग्रहण शोध के विषय से संबंधित उपलब्ध पुस्तकों, प्रतिवेदनों तथा अन्य अध्ययनकर्ताओं द्वारा प्रस्तुत अध्ययन के माध्यम से किया जाएगा।
- आंकड़ों के विश्लेषण के लिए Mean,Standard Deviation,T-Test,Product Moment Co-Relation इत्यादि सांख्यिकीय विश्लेषण (Satatistical Analysis) विधियों का इस्तेमाल किया जाएगा।
- परिणाम की प्रमाणिकता के लिए Graphical Reprsentation का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- शोध डिज़ाइन, शोध पद्धति, आंकड़ा संग्रहण तथा विश्लेषण की तकनीक (Research design, Research methodology, Tools to be used in the allocation & Analysis of Data) का प्रयोग किया जा सकता है।

## शोध के संभावित अध्याय (Chapterization)

1. परिचय का अध्ययन
   *साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

*अध्ययन का उद्देश्य एवं परिकल्पना (Objectives and Hypothesis of the study)
*शोध के अध्ययन की विधि (Research Methodology)
*आंकड़ों तथा सूचनाओं का संकलन (Collection of Data)
*आंकड़ों एवं प्रमाणों का विश्लेषण एवं विवेचना (Analysis of Data & Discussion)

2. युवाओं की बदलती जीवनशैली एवं स्वास्थ्य का सहसंबंध (Correlation of changing Lifestyle and Health of Youth)
3. युवाओं की खाद्य संबंधी आदतों एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव (Impact on Youth food habits and Health)
4. बदलती जीवनशैली एवं खाद्य संबंधी आदतों के प्रतिकूल प्रभाव से उबरने के उपाय (Measures to overcome adverse effects of changing lifestyle and food habits)
5. युवाओं के इन प्रतिकूल परिस्थितियों से निकलने में परिवार की भूमिका (Family;s role in getting out of these situations of youth)
6. सारांश एवं निष्कर्ष (Summary and Conclusion)
7. संदर्भो की सूची (Bibliography)

## संदर्भ-सूची (References)


1. Stanley Hall (2019), American Psychological Association Definitions PDF:USA (2019-03-04)
2. CAB (2014)-Clinical Anthropometric Bio-Chemical Factsheet-International Journal academic.oup.com, Page-23,24.

3. Adler, Alfred (1927)- Understanding Human Nature ;The Psychology of Personality, Page-18
4. Business Dictionary.com:www.businessdictionary.com>lifestyle, by Adam Colgate (2010), Page-1-2 (Date-18.01.2020)
5. Rupshree Gundala and Vijay K Chhaba (2013) : A Cross Culture Study of Life style of College Students; Journal of Community Guidance and Reasearch, Volume 30(2)
6. US Census Bureau :https:// www.census.gov (Date-19.01.2020)
7. Dictionary reference.com1995, Erin Mckeen, Dictionary, English language. Page-173
8. WHO Report :Amj Public Health’2019April; 97(4):667-675
9. UNFPA : United Nations Population Funds:https//www.unfpa.org, Report 2018
10. The Hindu (18 Nov’2014), Article by Dr. Rajesh Sethi, Page-8